

# UDLØBEREN



MEDLEMSBLAD FOR HORSSENS ORIENTERINGSKLUB

NR. 73

DECEMBER 1987

16. ÅRGANG



# VIGTIGE ADRESSER

## BESTYRELSEN

Formand  
Preben Jørgensen, Havmarksvej 5, Søvind, 8700 Horsens - o5659479

Kasserer (klubbens gironummer: 6 76 74 86)  
Johannes Andersen, Skolesvinget 22, 8700 Horsens - o5640791

Kommunikation  
Niels Gaardsted Madsen, Bjerrevej 36, 8700 Horsens - o5646344

Arrangementer  
Kai Skoubo Sørensen, Vedbæksålle 84, 8700 Horsens - o5645407

Træning, Instruktion og Ski  
Karsten Knudsen, Søkærvej 17, 8721 Daugård - o5890332

Klubhus  
Karl Ditlevsen, Svanevænget 34, Hatting, 8700 Horsens - o5653317

Ungdomsudvalg  
Tenna Skovby Larsen, Dagnæs Boulevard 52, 8700 Horsens - o5647023

Korttegning  
Henning Larsen, Friggsvej 15, 3. sal, vær. 7, 7000 Fredericia

Klubhuset, Åbjergskoven - o5628073

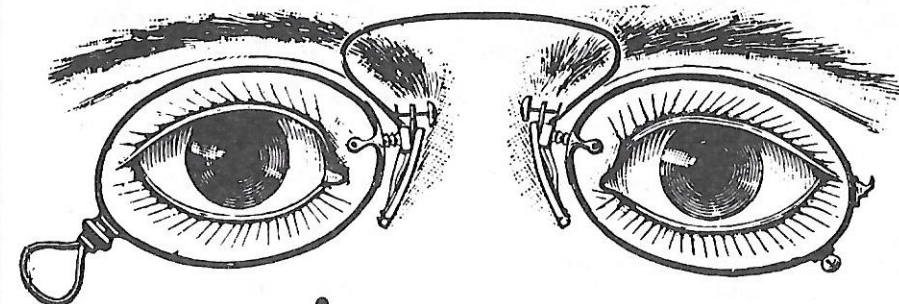
Tilmelding til åbne løb  
Karen Mønster Jørgensen, Skranten 3, 7130 Juelsminde - o5690101

Materialeforvalter  
Finn Christensen, Paukevej 28, 8700 Horsens - o5645260

## UDLØBEREN

REDAKTION: Ulla Sørensen, sekr.  
Preben Jørgensen  
Niels Gaardsted Madsen  
Karl Ditlevsen (ansv.)  
Svanevænget 34, 8700 Horsens

Næste nummer udkommer ultimo januar -88.  
Dead-line: 5. jan.-88.



## set gennem formandens briller

Torsdag den 12. november kørte Gunnar Poulsen og undertegnede til Idrættens Hus i Vejle, hvor Friluftsrådets amtsudvalg havde indkaldt forskellige organisationsrepræsentanter til et møde vedrørende fredningen af landskabet omkring Hærvejen og Rørbæk Sø. Gunnar er orienteringsforbundets repræsentant i amtsudvalget, og han mente, at jeg skulle med som bisidder.

På mødet blev fredningssagen beskrevet og man kunne stille spørgsmål og kommentere sagen. For os havde det interesse, om fredningen ville betyde en indskrænkning af vore aktiviteter i området. Udvalget mente ikke, at dette ville blive tilfældet.

Selve fredningen er egentlig en udvidelse af en allerede eksisterende fredning, idet en del af arealet er omfattet af en fredning.

Den ny fredning har to hovedformål: 1. at genoprette skader på naturen forårsaget af forurening, tilgroning eller tilplantning m.v. Her kan særlig nævnes Rørbæk sø og de meget værdifulde egekrat. 2. at sikre og regulere offentlighedens ret til færdsel og ophold i området.

Fredningen omfatter arealer på ialt 1570 ha. Det strækker sig fra nordsiden af Rørbæk sø (det sydligste på Nedergårdskortet) og ned til Øster Nykirke. Det vil sige, at det nordligste område på det nye Tinnetkort er omfattet af fredningen, samt alt hvad der ligger mellem nordkanten af dette kort og op til Rørbæk sø.



Indenfor dette område er det meningen, at størsteparten af al nåleskovsbevoksning skal fjernes -eller afvikles som det hedder. Istedet skal egekrattet have lov til at brede sig, lige som naturtypen hede/overdrev skal fremmes.

For os kan der blive tale om en mindre positiv ting, idet man vil udbygge naturplejen i området. Hvad dette betyder ved vi fra den store indhegning på det nye Tinnetkort og fra den store indhegnede hede på Nedergårdkortet. Det betyder nemlig, at man sætter får til at holde beplantningen nede, og disse skal naturligvis indhegnes.

I udvalget mente man dog ikke, at det kunne komme på tale i det nuværende skovområde, men kun på hede og overdrev. Iøvrigt har vi jo fået amtfredningsnævnets tilladelse til at løbe igennem den store indhegning i Tinnet, så det er kun et lille problem, som vi må leve med.

Men alt i alt en meget spændende fredning af et utroligt spændende område, som - hvis det lykkes - uden tvivl vil blive lidt af en turistattraktion. Vi får - med tiden - et bedre og mere spændende område til orienteringsidrætten. Kan man forlange mere af en frednings-sag?

Preben.

# Hertz

BILUDLEJNING

## VIDEO- UDLEJNING

åben fra 00 til 24



### Shell

ALLÉGADE 61-65  
8700 HORSSENS  
TLF. 05 62 99 85

## Kort & Godt

Med denne nye rubrik var det tanken fremover med få ord at resummere de væsentligste emner op, som bliver behandlet i BESTYRELSEN, jeg havde tænkt mig det som en kort orientering til de af medlemmerne der gerne vil følge og forhåbentlig også reagerer med ideer og spørgsmål omkring de enkelte ting der nu måtte komme, - ganske enkelt en medlemsorientering.

Ved bestyrelsesmødet d. 21.10.1987.

Nogle af de vigtigste skrivelser:

Indbydelse fra Vestbyskolen til fritidsuge i hallen.  
Indbydelse fra Kommunen til Idrætsseminar.

Udvalgsrunde:

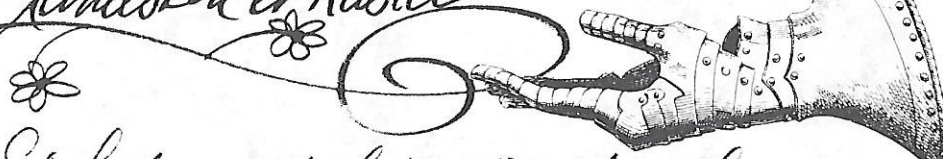
Cresten Brunn, Ceres depot, har tilført Udløberen en 1/2 sides annonce.

Der besluttes et rammebeløb på ca. 20.000 kr. til køb af printer/maskine/+ 8 grundmoduler, - et udvalg blev nedsat til nærmere at undersøge markedet og finde det rette værktøj til den rigtige pris. Samtidig bevilges der ca. 4.000 kr. til kommunikationsudvalget til køb af ny skrivemaskine.

Dette var kort og godt hvad der var værd at nævne fra dette møde.

Kommunikationsudv./Niels Gaardsted Madsen

*Landskabet er kastet*



*Så kort og godt, - bedriv din vid og skriv til  
Kort & Godt om stort & småt!  
alt modtages m/jernhånd!*



# Velkommen Ulla!

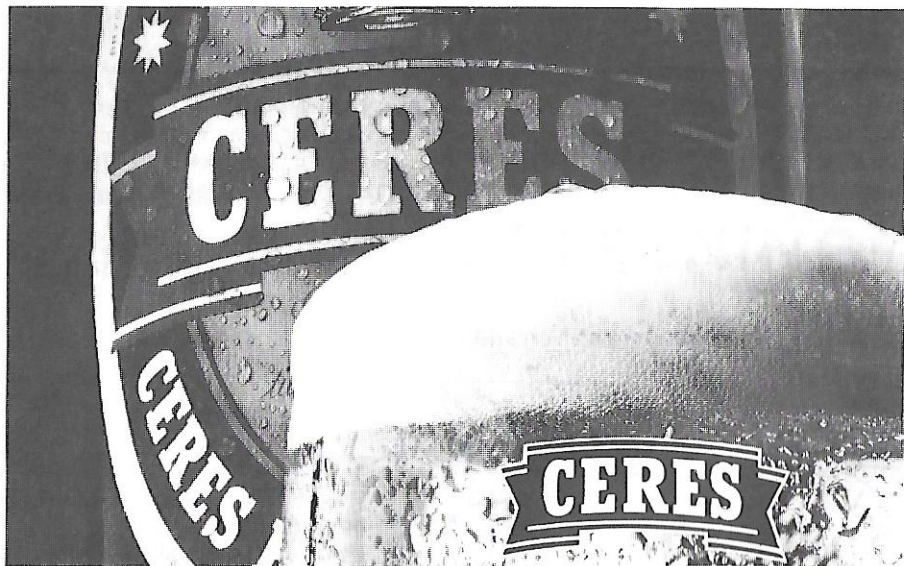
Det er med stor glæde vi her fra redaktionens side kan byde Ulla Skoubo Sørensen velkommen i gruppen.

Ulla har påtaget sig opgaven fremover at renskrive stoffet til UDLØBEREN og har i denne forbindelse fået stillet en nyindkøbt skrivemaskine til rådighed, denne er samtidig forberedt for en såkaldt P.C.er, hvilket i kombination med vor påtænkte indkøb af en sådan, skulle give vores klub det bedste værktøj i hænde.

Endnu engang rigtig hjertelig velkommen Ulla!

De øvrige redaktionsmedlemmer.

PS: For en ordens skyld skal da lige nævnes at stof, indlæg m.v. til UDLØBEREN fremover stadigvæk tilsendes/afleveres til ansv.redaktør Karl Ditlevsen.



## Smag på livet.

HORSENS DEPOT · Endelavevej 14, tlf. 05 61 13 00

## Besøg i Arbejdernes Landsbank



Under artiklen "Det sker i klubben" i Oktober nummeret, kunne den opmærksomme "Udløber-læser" finde en kort bemærkning (notits) om en invitation fra Arbejdernes Landsbank, det skal dog retfærdigvis nævnes, at der også på anden vis var informeret om indbydelsen.

Det blev en hyggelig aften, hvor Kai Lundsgård bød velkommen og startede med en præsentation af bankens produkter og tilbud.

Herpå viste Lars Sørensen os rundt i banken, og vi fik et indgående kendskab til den daglige drift i banken, - nærgående sikkerhedsspørgsmål blev stillet, og Sørensen scorede på det nærmeste "hat trick", er det ikke sådan det hedder? da han koldblodigt og resolut afværgede en næsten uundgåelig storalarm, det var vistnok en af de ivrige gæster der var på vej til at fjerne en "tikkende bombe" fra den allerhelligste boksdør. Pyh hå ja! vi kunne herpå begive os til mødelokalerne ovenpå, hvor Kai Lundsgård og Lars Sørensen trakteredede med et righoldigt tå selv bord.

Glædeligt var det at høre at banken udtrykte tilfredshed med vor gensidige sponsoraftale og fremover fortsat var indstillet på vort "løbende" samarbejde, denne hyggelige aften hos Arbejdernes Landsbank kan kun slutte med et "Tak for sidst!"

Niels Gaardsted Madsen

## GULDSMED LIND

GRUNDLAGT 1867

SØNDERGADE 36 - HORSENS - TELEFON 62 54 77





**Du behøver ikke at løbe  
efter de gode tilbud –  
vi har dem!!!**

**tej** EKSPERTEN **Biledgaard**  
SØNDERGADE 10 - 8700 HORSSENS - TLF. 05 62 29 66

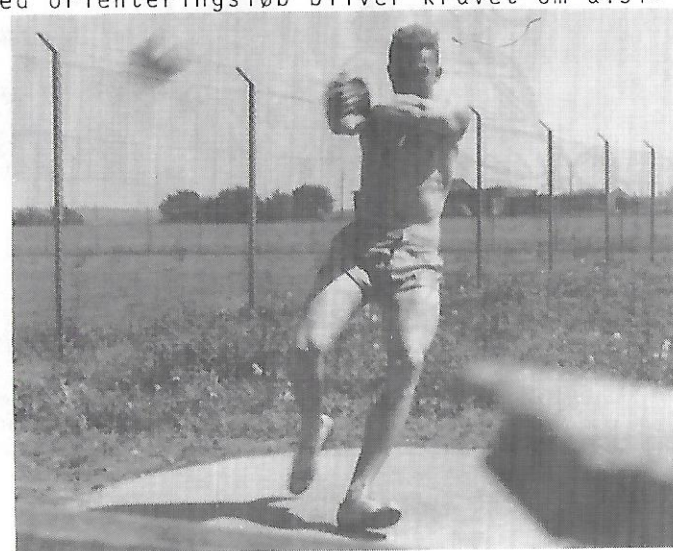
# Triathlon i Horsens

HORSSENS JERNMAND/JERNKVINDE 1988.

Efter at man har "lukket døren" på lang bane i Vejle Sønderskov den sidste lørdag i oktober, kommer Karl (den uimodståelige) Ditlevsen hen til en. Jeg fornemmer på lang afstand, at han har noget i tankerne: "Ka' du ikke lige slå et slag for TRIATHLONEN?"

Først må jeg fastslå, at jeg elsker 0-løb så meget, at jeg afbrød De Grønnes landsmøde i Middelfart et par timer for ikke at gå glip af HOK's lørdagsløb. Men jeg må også konstatere, at lige fra jeg var en stor dreng, har jeg været besnæret af det græske alsidighedsideal. Balancen mellem legeme og ånd, og den alsidige fysiske træning af både krop, arme og ben. Det resulterede i, at jeg ikke kunne nøjes med at tegne Myrons diskoskaster, men måtte op på Stadion og kaste med den diskos. Senere blev favoritdisciplinerne 110 m hæk og hammerkast for at have balance i tingene.

Med denne baggrundsrapport er det indlysende, at jeg kan anbefale, at Horsens Orienteringsklub tager initiativet til "Horsens jernmand/jernkvinde 1988". Det skal ikke være en hel jernmand. For 3800 m svømning, 180 km cykling og 42 km løb i en køre er dræbende. Jeg vil tro, at en sådan præstation hos nogle udøvere let kan komme til at koste 5 års livskraft. Nej, alt med måde, intet til overmål. En tiendedel jernmand er ideel, både af hensyn til den tidsmæssige afvikling og den breddemæssige deltagelse. Og disciplinerne skal være mere forskellige. Ved at erstatte løb med orienteringsløb bliver kravet om alsidighed større.





Mini-triathlon kan bestå af 400 m svømning, 18 km cykling og 5 km orienteringsløb. Stedet kunne første gang være Horsens Svømmehal og terrænet deromkring, og tidspunktet om sommeren, når 50 m friluftsbassinet er åbent. 1989 kunne jernmanden/jernkvinden kåres i Husodde med svømning i fjorden, cykling omkring Tvingstrup og Ås og orienteringsløb i Stensballe skov.

På Byggeteknisk Højskole har vi netop dystet om "Årets jernmand". Det blev en stor succes. Vi var 19 deltagere, deriblandt Oscar (71 år) og undertegnede. Det viste sig, at den helt store spredning var i den første disciplin svømning. Vi startede liggende i vandet side om side. Med flere end 20 deltagere må der startes i hold. Jeg var en af de sidste, der kom op af vandet, og blev overhalet med flere længder. På min sidste omgang lå Oscar skråt foran mig, og jeg var gået helt ned, hvis han var i mål. Heldigvis for min selvtillid vendte han til de sidste 50 m. Her skal tilføjes, at Oscar og jeg dystede for snart 40 år siden på HFS's atletikhold. Vi var holdets deltagere på 1500 m. For andre ville ikke. Og vi blev altid overhalet med en omgang, men skaffede dog holdet 2 points.



Efter 380 m's svømning omklædning til 18 km's cykling nord om Nørrestrand over Blirup og Haldrup og tilbage til p-pladsen ved Svømmehallen. Af cyklen og på lårmuskelømme ben ud på de afsluttende 4,2 km løb omkring "Hvalen" ved Nørrestrand. Jeg kom 20 min. efter BTH-jernmanden 1987, en superløber fra Silkeborg, der kom op ad bakken ved kolonihaverne, da jeg først skulle ud på løbeturen. Vindertiden blev 62 min. Bagefter var der dejligt varmt bad og sauna i Svømmehallen, og præmieoverrækkelse i BTH-baren.

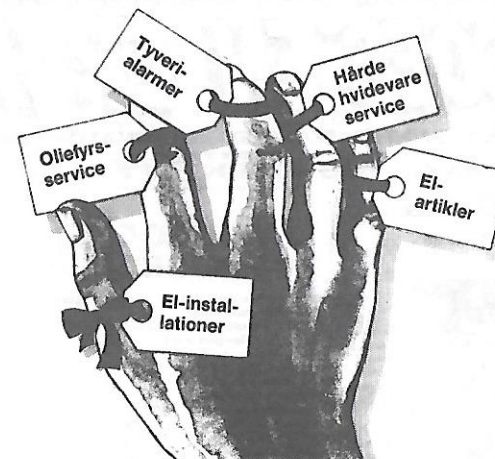
Næste gang, og det bliver forhåbentlig i HOK-regi, skal jeg have forbedret min svømmeteknik og have justeret mit nye Torpedo-gear, for kun 2. og 3. gear fungerede, og Haldrupbakken var for sej at komme opad.

Det vil være nytænkning, hvis vi til vore udadventede virksomheder som bymesterskab i holdorientering, skiorientering, nytårsløb kunne lægge en triathlon med 0-løb.

Jacob Ravn



5 friske fingre  
når det gælder  
service...



DERES **EL-KØB** CENTER

**CARL BÆK & SØN**

Vestergade 33, 8700 Horsens Tlf. (05) 62 18 88





## Medlemsliste-nyt..

### NYE MEDLEMMER:

Thomas Christensen, Kirkebakken 13, 8700 Horsens  
 Erna Christensen, Kirkebakken 13, 8700 Horsens  
 Poul Erik Christensen, Kirkebakken 13, 8700 Horsens

VELKOMMEN I KLUBBEN!

### ADRESSEÆNDRINGER:

Charlotte Laugesen, Allegade 25, I, 8700 Horsens  
 Gitte Bøjlesen, Konsul Jensens Gade I, st, tv, 8700 Horsens  
 Per Mønster Jørgensen, Konsul Jensens Gade I, st, tv, 8700 Horsens

## SUCCESEN ER HJEMME

til din HAVEFEST - GADEFEST - SKOLEFEST - KONFIRMATION - BRYLLUPSFEST etc.

- når du **LEJER MUSIK** eller **VIDEO** hos **e.s. radio expert**  
Kaltecenter 5 - 8700 Horsens - TE 62 34 74 - 61 24 74

**MUSIKANLÆG** til næsten  
 alle lokalstørrelser  
 - f. eks.:

1. Bestående af:  
 Pioneer forstærker  
 2x45 watt  
 m. mikrolin-  
 indgang  
 Teac cassette  
 m. Dolby  
 Bose  
 højttalere 402  
 m. stativer  
 2x400 watt
2. Bestående af:  
 Technics forstærker  
 2x90 watt  
 Teac cassette  
 m. Dolby  
 Bose  
 højttalere 802  
 m. stativer  
 2x1000 watt

3. Specialanlæg til rundbordsamtaler, pannediskussioner  
 m. v. m. div. mikrofoner og miksepult, Technics for-  
 stærker 2x90 watt, Bose højttalere 802 m. stativer, høj  
 virkningsgrad, stor spænding, slagfæst, 1000 watt.

### BEMÆRK:

Vi kan formidle kontakt til discjockey med eget  
 diskotek - hvis du ikke selv vil styre musikken.

### LAV DIT EGET TV-PROGRAM

Vil du optage konfirmationen, selvbryluppet eller  
 den runde fødselsdag?  
 Så lej: Videokamera, kamerastativ, 1000 watt  
 lampe og forlængerkabel til kamera.  
 Vil du 'stud' i marken  
 og filme? Så lej trans-  
 portabelt videokamera  
 »Belamovier m. ind-  
 bygget videobåndop-  
 tager, 2 akkumulator-  
 er (optagelse til ca. 2  
 timer), stor lysfølsom-  
 hed, også brug inden-  
 ders (vi overspiller  
 selvfølgelig til dit vi-  
 deo-system).



### OBS! LEJE VIDEO eller TV

- hvad enten du har brug for det én eller flere  
 dage. Bord medfølger, således at det kommer i  
 den rette højde.

**e.s. radio  
 expert**

Kaltecenter 5 - 8700 Horsens - Tlf. (05) 62 34 74 - 61 24 74

## Arankas side..



### AT KUNNE SLAPPE AF

### HVORNÅR:

Når du spekulerer for meget  
 Når du arbejder for hårdt  
 Når du er træt og sover dårligt

### HVORFOR:

For at mindske nervøsiteten  
 For at opnå større ydeevne  
 For at kunne hvile og sove normalt

### HVORLEDES:

Ved åndedræt- og afspændingsøvelser bl.a.

Vi indånder luft, vi udånder luft, og så tror vi, at alt er  
 godt, når bare vi trækker vejret.  
 Desværre. 7 af 10 trækker vejret forkert. Det vil sige, at  
 man ikke fylder lungerne helt, har for travlt og derfor:  
 - bliver lungerne dårligt ventileret, forbrændingen ufuld-  
 stændig - for åndedrættet er en forbrænding, idet blodet  
 afgiver sin kulsyre i lungerne og optager ilt.

Forkert åndedræt vil sige, at kun brystkassen bruges, men  
 vi kan og bør trække vejret ved hjælp af brystkassen og  
underlivet.

### 1) UNDERLIVSÅNDEDRÆTTET:

Du trækker vejret langsomt gennem næseborene og udvider  
 bugvæggen så meget som muligt for at fylde lungerne helt  
 Under indåndingen standser du 2 eller 3 gange for at gø-  
 re indåndingen dybere. Så holder du vejret et øjeblik.  
 Derefter ånder du langsomt ud gennem den åbne mund, ind-  
 til du krummer ryggen og skyder skuldrene i vejret.



## 2) BRYSTKASSEVEJRTRÆKNINGEN:

Ånd meget, meget langsomt ind gennem næsen og pust brystkassen op. Hold vejret, idet du tæller til 10. Ånd derefter meget langsomt ud gennem munden, helt til bunds.

Du kan kombinere de to metoder, hver gang du får lyst til det. Når du spadserer, sidder, efter en stræk-øvelse osv.

Hvad får vi ud af en en rigtig udført vejtrækning - kombineret med en særlig dyb?

- a) -at vi let finder rytmen for vores normale åndedræt - og ånder rigtigt hele tiden.
- b) -at vi styrker bugmusklerne og kan undgå fedme og forstoppelse.
- c) -at vi udvikler vores brystkasse.
- d) -at vi får en bedre holdning.
- e) -at vi føler os roligere og mere udholdende.

DET ER DA VÆRD AT PRØVE!

### FORSLAG TIL AFSPÆNDINGSØVELSER (med båndmusik).

Læg dig på et underlag på gulvet med en stor pølle under knæene, hvor du ligger med en lille afstand mellem benene.

Tænk nu kroppen igennem og læg mærke til:

- er fødder og ben afspændte - luk øjnene.
- maven og sædemusklerne
- ryggen
- brystet
- arme og hænder
- skulder og nakke
- ansigtet



Mærk, hvordan indåndingen giver en udvidelse og udåndingen en afspænding.

Åndedrættet går i sin egen bestemte rytme: Indånding, udånding, pause. (Brug ca ½ time).

Meget af vores dag går med "at ha' meget at lave". Vi glemmer let os selv og vores krop. Får spændinger og hovedpine m.m. Det er kroppens måde at gøre os opmærksomme på, at vi er inde i en ond cirkel. Derfor: Stop op engang imellem og mærk kroppen.

God fornøjelse - Jeg ønsker jer alle en glædelig jul, samt et godt nytår !

Aranka.

# SKÆRM- NYMFEN

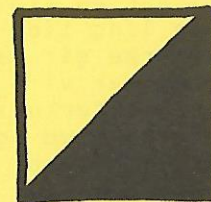
Team Horsens



### SKÆRMNYMFENS REDAKTION:

Tina Wennerberg  
Anita Grotkær  
Tanja Stobberup, ansv.  
Adr. Bjerrevej 25o  
8781 Stenderup.

REDAKTIONEN





# Her bor Danmarks dejligste piger



Her en beretning om livet på en efterskole, i det midtjyske højland. Skolen ligger 8 km fra Silkeborg og 8 km fra Ry, vi har ca. 4 km til Himmelbjerget. Skolen var tidligere et savværk, men for 4 år siden startede det første hold elever d.v.s., at jeg går på det fjerde hold. Vi er heldigvis kun 47 elever, så det er nemmere at lære alle at kende.

Der er 3 klasser med 15-16 elever, det gør at vi har nemmere ved at få hjælp til ting vi ikke kan finde ud af.

Jeg bor på et 3-mandsværelse, men der er også 2- og et enkelt 4-mandsværelse. Vi bestemmer ikke selv med hvem og hvor vi vil bo. Jeg er selv ret godt tilfreds. Vi har et strålende kammeratskab. Det er noget helt andet end på folkeskolen. Her er der altid nogle at snakke med, hvis du har problemer eller er ked af det. Her sker der altid noget. Det er noget af det jeg godt kan lide.

Dagligdagen starter kl. 6.30 eller 7.00. Det kommer an på hvor hurtig man er til at rydde op på sit værelse og gøre rent på det tildelte sted. Vores værelse har et baderum, hvor vi hver morgen skal vaske gulv og pudse spejle. Det tager kun 10 min., for nu er vi ved at være rutinerede. Hvis det ikke er i orden får vi ingen morgenmad. Vi har en skoledag fra kl. 8.00 til 17.30, det er rimelig lang tid, men det mærker vi ikke, da de fleste af timerne går med idræt og færden i naturen. I dette semester har vi 6 idrætstimer for at kunne tage grundlæggende instruktørkursus. Vi har også en masse biologitimer, hvor vi tager ud og fanger små dyr, som vi undersøger under et mikroskop. Vi har også friluftsliv. I de timer tager

vi på tur, eller holder vores udstyr vedlige - 2 timer om ugen har vi vedligeholdelse. I de timer skal vi gøre skolen ren, og lave de ting der er gået i stykker. Vi har selvfølgelig også alle de boglige fag, men ikke som i folkeskolen. Her er ingen klokke som ringer. Vi bliver ved til vi er færdige. Vi har f.eks. 3 dansk-timer i træk og 2 tysk-timer. Om ugen har vi 8 tysktimer for så går vi op til eksamen til jul. De timer vi har svarer til et helt år.

Efter jul skal vi så have fysik og engelsk. Jeg kan godt lide det system, da vi ikke skal læse på 3 ting til sommereksamen.

Om aftenen er der værksted, hvor man kan komme og lave alt mulig. Der er også et syhold og musikhold.

Kl. 12.30 er der varm middagsmad og kl. 18.00 kold aftensmad. Lige inden vi skal i seng er der the. Kl. 22.30 skal vi være på vores værelser eller baderum, og kl. 23.00 er det GODNAT. Hvis man har lagt sig syg, må man ikke stå op af sengen hele dagen. Man må ikke ryge og først bade efter kl. 22.30. Det er en regel der er for at man ikke bare skal lægge sig syg, mens de andre er i skole.

Angående tilmeldelse til skolen, er der allerede fyldt op de næste 3-4 år frem. Man skal være hurtig.

Jeg anbefaler den skole meget, da det er noget af det bedste jeg har været udsat for. Jeg fortryder ikke.

Rikke Holm Jensen

Himmelbjergens

**NATUR- og IDRÆTSEFTERSKOLE**

Vesterled 1 · 8680 Ry · Telefon (06) 89 83 99





# Ungdomsklubfest



Der var belønning til de løbere, der var flittigst ved tirsdagstræning.



...og naturligvis til årets klubmestre!

## VI ER EKSPERTER PÅ LANGRENDSSKI OG UDSTYR!

En erfaring som bygger på 25 års udfoldelse på alle niveau.  
Har du selv været igennem første fase, og gerne vil have endnu større skiglæde med bedre glid og fæste (rigtig skispænd), så kan vi hjælpe dig. VI KAN OVEN I KØBET LEVERE SKIEN!



Er du interesseret så ring og lad os få en aftale. Også selv om det kun drejer sig om et godt råd!

**SKADER ER LETTE AT FÅ IDEN KOLDE TID!**  
Klæd dig rigtigt på. Vi har alt i lø-  
bedragter, varmesokker, knæbind, læg-  
bind osv.

**MOTIONSAPPARATER:** cykler, romaskiner  
håndvægte, hjemmemotionscenter.  
Priseksempeler: romaskine kr. 745-  
Multi træningsapparat kr. 1195-.

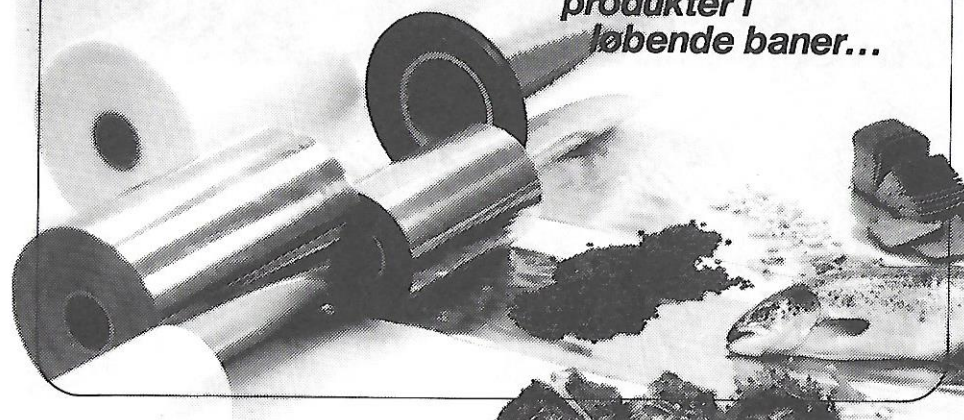
## **MØLLER SPORT**

EGERNVEJ 18 . 8680 RY . TELEFON 06 89 19 96

MØLLER in action!

**raackmann**  
RAACKMANN'S FABRIKER A/S

*produkter i  
løbende baner...*





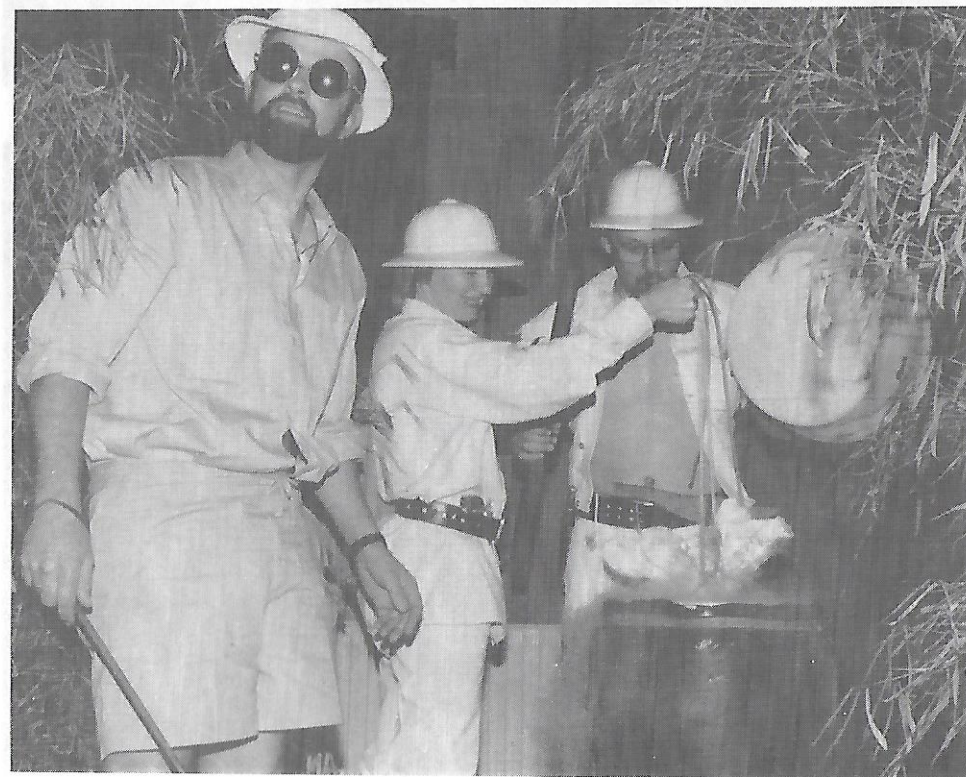
# *Spilmt fra* **Klubfesten**



*Finns Pausen blir checket  
for fvingkløpper....*

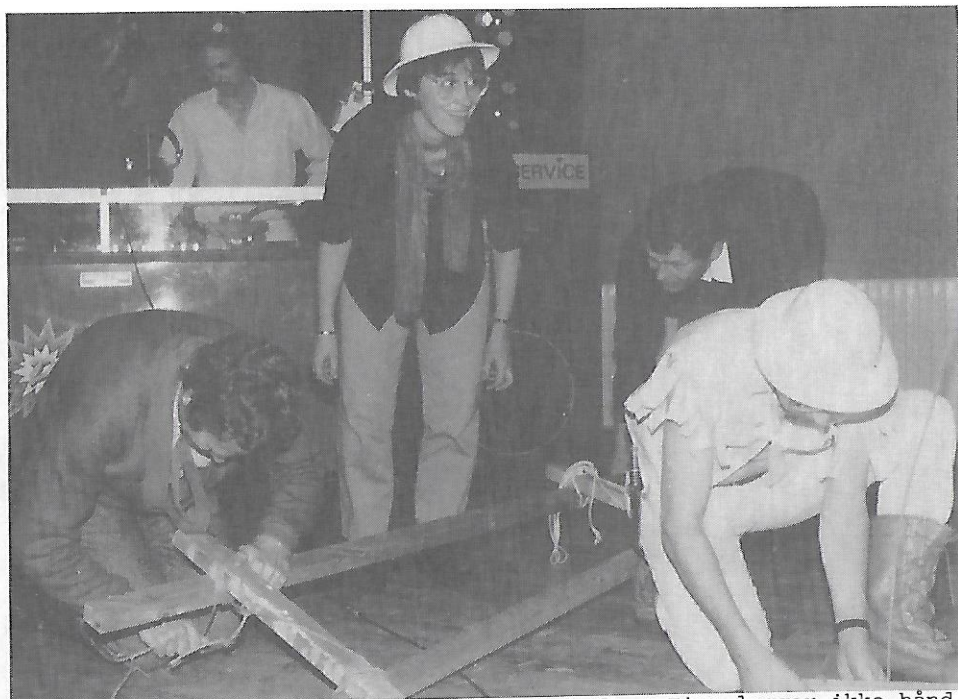


Årets klubmestre blev behørigt hyldet.



Niels, Mona og Finn prøver, om "missionæren" er blevet mør.





Færdigt arbejde, næsten. Caj, Trille, Eigil og Finn lægger ikke bånd på sig selv.



Aase får fortjent "Fiduspokalen", og formand Preben får et knus.



Hvem sagde "abefest"? Her slås gækken løs!

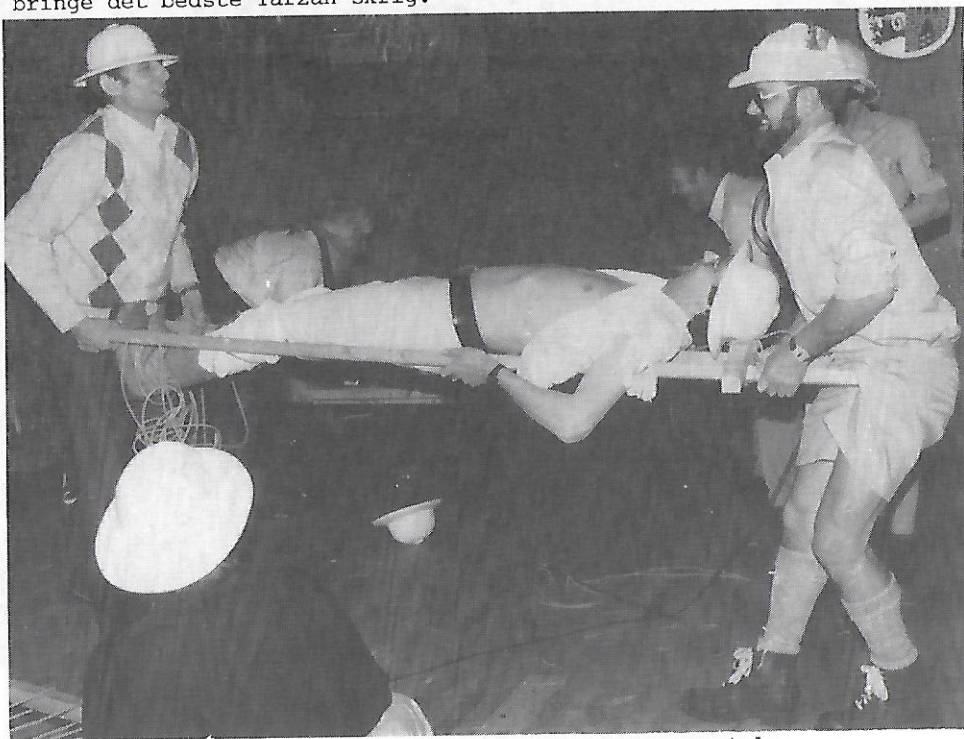


*Hjemvendt fra jagt og så et godt måltid*





"Chita", Kai Skovbo, og Gunnar Poulsen skal afgøre, hvem der kan frembringe det bedste Tarzan-skrig.



Festen var vild. Finn må her bæres ud af Ole og Niels.

## skiudvalget



### SKIAFTEN I KLUBHUSET

Tirsdag den 8. december holder vi i klubhuset en skiaften med instruktion i smøring af ski. Der vil blive vist film. Der vil være lejlighed til at se et forslag til løjpe på golfbanens areal. Der vil kunne snakkes evt. klubtur. Kort og godt: En lækker skiaften, arrangeret af Per Møller og Troels Jensen.

Tid: Tirsdag den 8. december.

Sted: Klubhuset i Åbjergskoven.

Vel mødt !!

## Julehjerter



På utallige opfordringer afholder vi igen i år

" J U L E - K L I P P E - A F T E N "

i klubhuset. Det foregår tirsdag den 15. december.

Har du gode ideer, så tag dem med. Papir m.v. sørger klubben for.

Kik indenfor !!



# PR kursus

Det var lørdag morgen den 14. november, Karl Ditlevsen og jeg var på vej til Himmelbjergetegnens Natur- og Idræts- efterskole, skolen er indrettet på et tidligere savværk og omdannet til en særdeles velfungerende helhed, beliggenheden er helt i top, med et spytkast til Himmelbjerget, men alligevel væk fra al turist-gøglet om sommeren, afgjort et sted jeg ikke vil være bange for at sende mine børn, hvis og når og al det der.

Vi var ialt 20 kursister som havde fundet vej til skolen, og blev efter ankomsten trakteret med kaffe og rundstykker, herefter gik vi hurtigt over til det egentlige program.

Nu er jeg ikke vant til at deltage i sådanne træf, så nogle ting kunne i starten virke en smule akavet på mig! men jeg faldt da gudskelov hurtigt til i flokken.

Geert Madsen, DOF's PR-konsulent, var underviser, han lagde slagfærdigt ud med et præsentationsspil, hvor vi da osse efterhånden fik smidt de fleste skjolde og rystet ganske godt sammen, dog lidt for langt syntes jeg, nå, men herefter gik vi over til en debat om pressens dækning eller eventuelt manglende dækning af O-sporten, også selve begrebet P.R. i al sin mangfoldighed blev vendt og drejet.

Det var blevet middag, hvor vi herefter kastede os over begreberne pressekontakt/sponsorpleje, hvor vi fik udvekslet mange synspunkter desangående. Ja, således løb tiden og kl. halv tre hævde vi undervisningen og stak en tur ud på et lækkert, for mig tiltrængt O-løb. Kim Rud havde sat 10 poster op i den pragtfulde naboskov. Karl kom med små bemærkninger så som "Nå Niels, nu må du da vist se at komme afsted", men jeg lod mig ikke mærke med sligt, og gik stille og sagligt igang med den direkte vej til post 1 og de efterfølgende gik da osse nogenlunde, var dog lidt på den ved post 8, hvor jeg pludselig syntes at befinde mig som en ensom vandrør i Canadas vildsømste skove, var efterhånden blevet godt mør og havde et øjeblik tabt orienteringen men kunne dog komme standsmæssigt i mål. Der var nogle kilometer gennem skoven hjem til skolen, og en sådan chance er jo ikke let at stå for, så vi var nogle stykker der returnerede igennem den efterårsklædte skov.



Et rask bad, og vi var klar igen i klasseværelset, hvor bl.a. sponsorpleje og det såkaldte STI-SYSTEM var på dagsordenen. STI som står for: S = selvtillid T = tillid I = initiativ jo så sandelig lidt af en saltvandsindsprøjtning den dag.

Karl og jeg brød op ved 18-tiden, hvorpå vi drog mod Lovbyvej til klubfesten godt mættede med indtryk den dag.

Dagen efter var det min tur til at køre, vi havde god tid da kurset først startede kl. 9, og jeg var frisk som en havørn, havde sovet rigtig godt, så vi valgte en lille hyggelig alternativ vej derop, hvor vi lirkede os igennem, de med frodig hånd, udstrøede bronzealderhøje.

Velkomne til efterskolen, trods mosekonens evindelige bryggen, startede vi søndagens stof, Geert havde her givet os en opgave, hvor vi i grupper skulle lægge en handlings- og tidsplan for et større arrangement, her syntes jeg mange tidligere emner blev berørt, og sammenholdt med dette var der et par stykker i min gruppe der åbenbart ikke fik set dyner før kl. 3.30 så det blev en lidt tam affære fra vores gruppes side, men en god snak om tingene og hvad en man takler de problemer der jo løbende kommer i en klub fik vi da.

Vi kørte videre på med gruppespil etc. og rundede dagen af med en evaluering ved ca. 17-tiden, her blev konklusionen ca. - et godt og veltilrettelagt kursus, dog blev der efterlyst en såkaldt "køgebog" altså et samlet sæt formularer med ideer - stikord m.v., hvorpå man så selv kunne bygge videre. Geert noterede sig de enkeltes indlæg og vi sagde tak for denne gang - jeg syntes kurset gav et positivt lift som så sandelig både kan bruges på arbejde/privat og sidst, men ikke mindst, til næring og trivsel for vores klub.

Niels Gaardsted Madsen







*Hvad gør man ikke for sin far? Tim og Jørgen Christoffersen ved træningsløbet i Palsgaard Skov.*

## Det litterære hjørne

# Til de lange vinteraftener

"Dag efter dag gik det sydpå ad de brede veje, hvor det ene vejspor lå ved siden af det andet. Her rugede den storladne naturs mægtige stilhed, kun brudt af dyrenes brølen. Tjuren baskede hen over heden, som lå sort og dyster, så langt øjet rakte..... De store drifter, som kunne være på 100 eller 150 dyr, kom kun langsomt frem. Med længsel så driverne frem til det øjeblik, hvor en af Hærvejens kroer sås i det fjerne".

Ovre fra skoven og tværs over heden ser man nogle mennesker løbe med noget hvidt i hånden. Nogle gange forsvinder de for øjet for straks efter at dukke op over en bakkekam. Straks efter forsvinder de igen, for et øjeblik efter at bene over mod skoven i en ny retning.

Det er orienteringsløbere, der er "ude at føle Danmark på deres krop"!

Lige inden de skiftede retning, var de nede at klippe en post med definitionen "rende" eller måske "slugt". Definitionen er rigtig nok, men kunne også have været "hulvej" eller "gammelt vejspor".

I september arrangerede St. Binderup løb i Rønhøj/Oudrup. Flere af posterne var placeret som den nævnte. På mit stræk ind mod skoven igen løb jeg på tværs af en velsignelse af disse spor, der for flere hundrede år siden gnavede sig ned i lyngen. Da jeg kom hjem, måtte jeg nødvendigvis sammenligne løbskortet med bilatlas for at se, hvor alle disse spor engang førte mod. Inden havde historikeren Preben fortalt mig, at jeg kunne læse om netop disse spor i Mads Lidegaards bøger om Hærvejen.

I efterårsferien lånte jeg så nogle af Mads Lidegaards bøger. Det blev nu ikke så meget Himmerlands gamle veje, der blev studeret, men mere vore lokale skove: Palsgaard, Vrads, Tinnet, Nedergaard.



Nu er vi jo vældig gode til at forestille os et landskabsbillede ud fra et o-kort. Tag nu dit kort fra Nedergaard frem og find følgende:

- 1) Tæt langs oldtidsveje findes ofte gravhøje. Tæt ved vores sædvanlige startsted på Nørre Snede Stadion ligger der to tæt sammen. Rundt i skoven findes mange langs nord/syd eller øst/vest vej. Nogle tegnet med kurver, andre som punkthøje. Nogle med hul i toppen!
- 2) Hovedvejen gennem Nedergaard Skov følger givetvis et af Hærvejens spor, men Hærvejen var ikke én vej. Der var flere parallelle. De deltes, flettede sammen osv. Du finder let i det nuværende stibillede flere alternative "Hærveje" fra Nørre Snede og sydover.
- 3) Fra Hovedvejen sigter en sti mod en firelænget gård ved Rørbæk Sø's østbred. Bemærk slugterne/hulvejene ved gården, eller nordøst for den. Her ved søens østbred er der et "vad" over Skjern Å med sten i åen.
- 4) Når kvægdriverne skulle overnatte med kvæget, skete det i folde lidt væk fra vejen. Folden kunne have et jorddige omkring. Følg hovedvejen syd ud af Nørre Snede. Den anden sti i vestlig retning går ind gennem en sådan fold, der både har skullet beskytte og holde sammen på "driften".



Her ses et hjørne af folden syd for Nørre Snede.



I vores WMW-terræn ved Hjøllund er der på begge sider af hovedvejen flotte systemer af hulveje.

Nu ikke mere om Nedergaard. Har du lyst til at sammenligne dine o-kort med tekst, billede og kort fra bøger om Hærvejen i "de lange vinteraftener", så er her nogle titler, du kan søge på biblioteket:

46.4 Mads Lidegaard: Hærvejen i Viborg Amt  
 Hærvejen langs Gudenåen  
 Hærvejen i Vejle Amt  
 Hærvejen over Kongeåen  
 Hærvejen mod grænsen  
 Hærvejen i Himmerland

Sv.Aa.Petersen: Hærvejen fra Limfjorden til Danevirke.

Der er naturligvis flere titler, men disse dækker helt pænt.

God læselyst

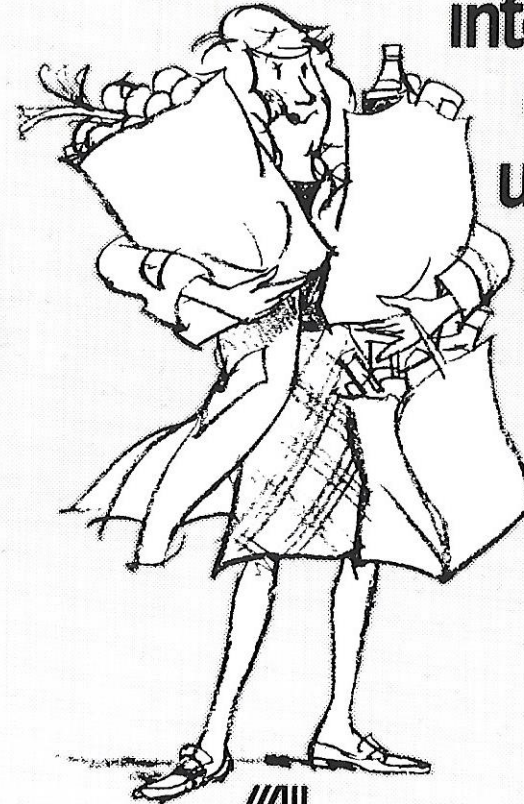
Karl



PEER STRAARUP

SYDVESTVEJ 8  
8700 HORSENS

**Vi arbejder for dine  
interesser,  
også  
uden for  
klubben.**



**ARBEJDERNES  
LANDSBANK**

**Din økonomipartner.**

Søndergade 48, 8700 Horsens. Tlf. 05-611177